PEPP

EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN MALLI

Käsikirja

vanhemmille

Lukijalle

Tämä käsikirja on kehitetty kolmevuotisen Leaderhankkeen PEPP – Pohjanmaan ehkäisevän päihdetyön mallin puitteissa (2018-2020). Käsikirjan tarkoituksena on tuottaa tutkimukseen pohjautuvaa tietoa ehkäisevästä päihdetyöstä ja tuottaa työkaluja, jotka ovat avuksi, kun ehkäisevää päihdetyötä suunnitellaan ja toteutetaan. Käsikirjan kohderyhmänä ovat vanhemmat, joilla on lapsia peruskoulun kolmannelta luokalta toisen asteen loppuun saakka.

Hankkeen omistaa Nykterhetsförbundet hälsa och trafik, ja se tehdään yhteistyössä ruotsinkielisen päihdehuollon tukiyhdistyksen USM:n, Pohjanmaan kriisikeskus Valon, nuorisoportaali Decibelin ja kuntayhtymä K5 kanssa.

Kaikki hankkeessa tuotettu materiaali on maksutonta, ja löytyy osoitteesta www.pepp.fi.

Teksti ja layout:	Sanna Tuomela, projektipäällikkö
	Maria Erikslund,
	Melissa Mattjus
Logo	Terese Bast
Kuvat	MAXandCECEstudio,
	PixelJungle

LEADER Aktion Österbotten
LEADER YHYRES
Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling: Europa investerar i landsbygdsområden
LEADER
Svenska kulturfonden
Stiftelsen BRITA MARIA RENLUNDS minne sr

Sisältö

Ehkäisevä päihdetyö 1
Mikä toimii ja mikä ei? 2
Yhteenveto: mikä toimii ja mikä ei? 3
Altistavat ja suojaavat tekijät 5
Yhteenveto: altistavat ja suojaavat tekijät 6
Miten puhua päihteistä? 7
Ennen keskustelua 7
Keskustelun aikana 10
Keskustelun jälkeen 12
Huoli jonkun päihdekäytöstä 13
Tänne voit ottaa yhteyttä jos olet huolissasi 14
Lähteet 15

Ehkäisevä päihdetyö

Miten tämä käsikirja auttaa sinua?

Tämä käsikirja on tarkoitettu vanhemmille, joiden lapset ovat iältään 9-18 vuotiaita. Materiaali sisältää tietoa teini-iästä ja sen tuomista haasteista sekä tietoa päihteistä ja vinkkejä miten kotona voi puhua päihteistä ja samalla kannustaa raittiisiin valintoihin.

Mitä ehkäisevä päihdetyö tarkoittaa?

Ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia vahvistamalla psyykkistä ja fyysistä terveyttä, harjoittelemalla sosiaalisia taitoja sekä mediataitoja. Käytännöt, jotka ovat antaneet positiivisia tuloksia pyrkivät muun muassa vahvistamaan itsetuntoa ja itseluottamusta sekä vaikuttamalla asenteisiin ja arvoihin samalla kun saadaan tietoa päihteistä. (Klaari 2016)

Päihdekasvatus on osa tavallista kasvatusta, jota ei voi erottaa muusta lasten saamasta kasvatuksesta. Päihdekasvatusta on muun muassa elämäntaitojen opetteleminen, arvoista keskusteleminen ja yleinen terveyttä edistävä kasvatus. Keskeinen näkökulma ovat asenteet, käyttäytyminen ja odotukset, joita aikuiset välittävät lapsille ja nuorille- siksi on tärkeää, että sekä koulussa ja kotona pyritään antamaan samanlaisia signaaleja, että kasvatus olisi johdonmukaista.

Miksi on tärkeää suojella lapsia ja nuoria päihteiltä?

Päihteet voivat vaikuttaa kiehtovilta nuorille ihmisille – ne yhdistetään aikuisten maailmaan sekä itsenäisyyteen, sfääreihin, joiden kanssa nuoret alkavat olla yhteyksissä. Nuoret elävät usein tässä hetkessä ja tutkivat mielellään uteliaasti tuntemattomia asioita. Tässä iässä kognitiiviset valmiudet kuten seuraukset ja niiden arviointi sekä kriittinen ajattelu eivät ole täysin kehittyneet. Siksi tarvitaan aikuisten apua ja tukea informoimaan, opastamaan ja suojelemaan nuoria ihmisiä päihteiden haittavaikutuksilta heidän keholleen ja varsinkin nuoren ihmisen kehittyvälle keholle ja mielelle. (Nuortenmielenterveystalo)

Tämän lisäksi on riskejä liittyen esimerkiksi onnettomuuksiin tai että joutuu uhkailun tai väkivallan kohteeksi. Äärimmäisissä tapauksissa ihmistä voi uhata syrjäytyminen, jonka seurauksena terveyden lisäksi vaarantaa sosiaaliset verkostonsa ja jopa henkensä. Tämän lisäksi useimmat päihteet ovat laittomia Suomessa tai laittomia alaikäisille. Alkoholin välittäminen alaikäiselle on rikos ja aikuiset, jotka tekevät niin osoittavat välinpitämättömyyttä ikärajoja sekä lain noudattamista kohtaan. Aikuisten vastuulla on informoida lapsia ja nuoria päihteidenkäytön riskeistä tehokkaalla ja totuudenmukaisella tavalla. (Nuortenmielenterveystalo)

Mikä toimii ja mikä ei?

Tukemalla päihteetöntä elämää aikuisten on tarjottava mahdollisuuksia nuorille kehittää omia voimavaroja vaikuttaa omaan terveyteensä. Puhumalla positiivisista ja negatiivisista seurauksista johtuen päihteidenkäytöstä, sekä siitä millaisia odotuksia aikuisilla on nuorille, on tärkeää. Korjaamalla tavallisia väärinkäsityksiä liittyen päihteidenkäyttöön ja päihdekulttuuriin on myös suositeltavaa. (UNODOC & WHO 2013)

Aikuisten olisi hyvä pitää dialogi avoimena ja on tärkeää muistaa mistä asioista on aiemmin keskusteltu. Päihteiden käytön välittömistä riskeistä ja seurauksista keskusteleminen on myös suositeltavaa. Vaikka voidaan vaikuttaa nuorten tietoon ja asenteisiin päihteisiin liittyen, ei ole varmaa, että tieto vaikuttaa nuorten käytökseen. Toistojen kautta olemme paremmin vaikuttaneet nuorten asenteisiin.

Moni tutkimus tukee sitä, että kouluhenkilökunnan innostuksella, taidoilla ja asenteilla on merkitystä siihen, onnistuuko vaikuttamaan oppilaiden asenteisiin sen sijaan, että ainoastaan välittäisi tietoa. (Hattie 2008; Thorsen&Andersson, 2000) Kaikki aikuiset, joita nuoret tapaavat, toimivat esikuvina ja heidän kaikkien asenteisiin ja käytökseen nuoret tulevat ottamaan kantaa. Siksi meidän aikuisten on tärkeää huomioida tapoja, miten toimimme ja minkälaisia viestejä välitämme.

“Menetelmät, joita ehkäisevässä päihdetyössä suositellaan käytettävän, korostavat sosiaalisten taitojen, itsetunnon ja itseluottamuksen vahvistamista, sekä asenteisiin, arvoihin ja ryhmähenkeen vaikuttamista, yhdessä päihdetiedon kanssa.”

Mikä toimii ja mikä ei?

Toimii

Vanhemmat ja yleisesti

- Vanhempien välinen yhteistyö.
- Vanhempien tieto siitä, missä ja kenen kanssa lapsi on, ja mitä lapsi tekee.
- Elämäntaitojen vahvistaminen, eli haastavien elämäntilanteiden rakentavalla tavalla käsittelemään opetteleminen.
- Hyvän käytöksen huomion kiinnittäminen.
- Mielenterveyden haasteiden huomioiminen ja niihin puuttuminen.
- Rehellinen ja tosiasioihin perustuva vuoropuhelu ja vuorovaikutus.
- Päihteistä keskusteleminen, niiden problematisoiminen ja väärinkäsitysten korjaaminen.
- Ikä- ja kehitystasolle sopivalla tavalla sosiaalisista normeista, asenteista ja päihteiden positiivisista ja negatiivisista seurauksista keskusteleminen.
- Pitkäjänteinen työ, toistuvat toimenpiteet.
- Selvät viestit, kiellot ja seuraamukset päihteiden käyttöön liittyen kotona, koulussa ja vapaa-ajalla.
- Johdonmukainen puuttuminen mahdolliseen päihteiden kokeiluun ja käyttöön.

Koulu

- Ohjelmat, jotka vahvistavat luokkahenkeä ja yhteisöllisyyden tunnetta (toimii parhaiten ensimmäisten kouluvuosien aikana, mutta myös myöhemmin)
- Mini-interventiot (opiskelijaterveydenhuolto)

Vapaa-aika

- Mahdollisuus monipuoliseen vapaa-ajan toimintaan
- Järjestöjen päihdetoimintasuunnitelma ja -toimintamalli

Ei toimi

- Aikuisten pitämät monologit.
- Lyhyet tai yksittäiset toimenpiteet
- Ainoastaan antaa tietoa päihteistä ja niihin liittyvistä riskeistä - vaarana on lisätä nuorten kiinnostusta päihteitä kohtaan.
- Materiaalin jakaminen, ilman että sisällöstä keskustellaan.
- "Huumesalkut" ja päihteiden näyttäminen.
- Satunnaiset huumetestit.
- Keskittyminen ainostaan pitkäaikaisiin terveysvaikutuksiin (voi nuorelta tuntua epärealistiselta ja kaukaiselta).

Ei suositella

- Päihdekasvatusta pelottelun kautta, kuten inhottavien kuvien näyttäminen tai kuolemaan yhdistäminen.
- Moralisoiva päihdekasvatus.
- "Body shaming" eli päihteiden käyttöön ja ulkonäköön liittyvien stereotypioiden vahvistaminen, kuten miltä tupakanpolttaja tai huumeidenkäyttäjä näyttää, ja samalla arvostaa ulkonäköä enemmäin kuin muuta.
- Entiset päihteidenkäyttäjät, jotka kertovat elämästään - voi antaa kuvan että voi elää jännittävää ja coolia elämää ja silti pärjätä hyvin. On kuitenkin täysin mahdollista, että entinen päihteidenkäyttäjä voi toteuttaa laadukasta päihdekasvatusta. Suurin syy, miksi tätä ei suositella, on se, etteivät tutkimukset tue sen tehokkuutta ehkäisevässä päihdetyössä. Nuorille aikuisille ja sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille entisten päihteidenkäyttäjien elämäntarinan kuuleminen voi kuitenkin täyttää toisenlaisen tarkoituksen.

(Karinen, 2018; Klaari, 2016; Lee, Talić & Košir, 2012; Soikkeli, Salasuo, Puuronen & Piispa, 2011; UNODC & WHO, 2013)

Alistavat- ja suojaavat tekijät

Yksi keskeisimmistä asioista ehkäisevässä päihdetyössä on vaikuttaminen altistaviin ja suojaaviin tekijöihin. Suuri osa tekijöistä voi toimia sekä altistavasti että suojaavasti, riippuen siitä, esiintyykö se yksilön elämässä positiivisessa vai negatiivisessa mielessä. Altistavia ja suojaavia tekijöitä on eri tasoilla: yhteiskunnassa, koulussa, kaveripiirissä, kotona, ja yksilöllä itsellään (Klaari, 2016).

Altistavat ja suojaavat tekijät vaihtelevat iän mukaan. Vanhemmuuden vaikutus ja puuttuva yhteenkuuluvuuden tunne koulussa on niitä tekijöitä, joiden on huomattu vaikuttavan eniten varhaislapsuudessa, lapsuudessa ja nuoruudessa. Myöhemmin enemmän vaikutusta päihteidenkäytön aloittamiseen ja muihin riskikäyttäytymisiin saavat koulu, työpaikka, vapaa-ajan harrastukset ja media.

Yksi suurimmista riskitekijöistä ongelmalliselle päihteidenkäytölle on se, ettei ole tietoa päihteistä ja niistä seurauksista, joita päihteet voivat aiheuttaa. Muita merkittäviä riskitekijöitä ovat geneettinen perimä, persoonallisuuspiirteet (esimerkiksi impulsiivisuus, elämyshakuisuus), mielenterveyden ongelmat tai käyttäytymishäiriöt, haastavat perhesuhteet (kuten laiminlyönti), syrjäytyminen koulussa ja yhteiskunnassa, sosiaaliset normit ja ympäristö, joka lisää päihteidenkäyttöä (myös median vaikutus), marginalisoidussa yhteiskunnassa kasvaminen, ja kokemukset sodasta tai luonnonkatastrofeista (UNODOC & WHO, 2013).

Tekijöitä, jotka suojaavat lapsia ja nuoria päihteiden käytön aloittamiselta ja muilta riskikäyttäytymisiltä on psyykkinen ja emotionaalinen hyvinvointi, sosiaaliset taidot, vahva yhteys huolehtiviin vanhempiin, koherenssin tunne koulussa ja yhteiskunnassa, sekä yhteiskunta, jossa on tarpeeksi resursseja. Läsnäolo ja yhteisöllisyyden tunne koulussa sekä ikä- ja kehitystasoon sopiva kielitaito on myös suojaavia tekijöitä (UNODOC & WHO 2013). Kognitiivinen ja sosiaalinen älykkyys ja usko omiin kykyihin voi myös toimia suojaavina tekijöinä, niin kuin myös ongelmanratkaisukyky ja elämänhallinnan tunne. Personallisuus ja temperamentti voivat toimia sekä suojaavina että altistavina tekijöinä.

On hyvä muistaa, että suureen osaan suojaavista ja altistavista tekijöistä ei voi vaikuttaa itse (kukaan ei esimerkiksi valitse vanhempia, jotka eivät pidä huolta lapsestaan). Usean altistavan tekijän läsnäolo lapsen elämässä ei automaattisesti tarkoita, että lapselle kehittyy ongelmia, eikä usean suojaavan tekijän läsnäolo myöskään automaattisesti suojaa päihteiden ongelmakäytöltä (Klaari 2016) Päihteidenkäytölle altistavat tekijä ovat myös yhteydessä moneen muuhun riskikäyttäytymisen muotoon ja haasteelliseen terveydentilaan, kuten keskeytettyyn koulunkäyntiin, aggressiivisuuteen, rikollisuuteen, väkivaltaan, riskialttiiseen seksuaaliseen käyttäytymiseen, masennukseen ja itsemurhaan. Näin ollen monet päihteidenkäytön ennaltaehkäisevät toimenpiteet ehkäisevät myös muuta riskikäyttäytymistä (UNODC & EHO, 2013).

Altistavat ja suojaavat tekijät

Suojaavat tekijät kotona
- Huoltajien kielteiset asenteet lasten päihteidenkäyttöä kohtaan.
- Selkeät normit ja odotukset huoltajilta.
- Rakastavat, lämpimät ja läheiset suhteet ja luottamuksellinen vuoropuhelu.
- Positiivisen käyttäytymisen huomioiminen.
- Tieto siitä, mitä lapsi tekee kodin ulkopuolella.

Suojaavat tekijät yhteiskunnassa
- Päihteiden saatavuus huono.
- Selkeät odotukset ja normit nuorten päihteiden käyttöön liittyen.
- Apua, tukea ja hoitoa on saatavilla.

Suojaavat tekijät koulussa
- Hyvät aikuiset esikuvat.
- Hyvä sosiaalinen ja emotionaalinen ilmapiiri
- Yhteenkuuluvuuden tunne.
- Oppilaiden osallistaminen.
- Selkeät rajat ja säännöt liittyen kiusaamiseen ja luvattomiin poissaolohin.
- Onnistumisen tunne koulussa.

Suojaavat tekijät ystäväpiirissä
- Yhteiskuntaan sopeutuneet ystävät.
- Yhteenkuuluvuuden tunne.
- Kyky käsitellä konflikteja.

Yksilön omat suojaavat tekijät
- Sosiaaliset ja kognitiiviset taidot.
- Turvallinen kiintymyssuhde ja yhteenkuuluvuuden tunne.
- Kyky käsitellä konflikteja.
- Kyky käsitellä pettymyksiä.
- Kyky käsitellä riskejä ja ennakoida seurauksia
- Vapaa-ajan harrastukset.
- Tunne siitä, että voi vaikuttaa omaan elämään.
- Luottamuksellinen suhde aikuisiin.

Altistavat tekijät kotona
- Päihde- ja mielenterveysongelmat.
- Puutteet huolenpidossa ja kasvatuksessa.
- Etäinen suhde huoltajiin.
- Vakavat perheriidat.
- Aikuisten sallivat asenteet päihteiden kokeiluun tai käyttöön, esim. aikuiset tarjoaa alkoholia.
- Huoltajat eivät tiedä, mitä lapsi tekee vapaa-ajalla

Altistavat tekijät yhteiskunnassa
- Päihteiden saanti helppoa tai huonosti valvottua.
- Epäselvät odotukset ja normit nuorten päihteiden käyttöön liittyen.
- Apua, tukea ja hoitoa huonosti saatavilla.

Altistavat tekijät koulussa
- Epäviihtyisä kouluympäristö.
- Epäonnistumisen tunne koulussa.
- Matalat odotukset aikuisilta.
- Kiusaaminen tai kiusatuksi tuleminen.
- Luvattomat poissaolot tai poissaolot ilman syytä.
- Koulunkäynnin keskeyttäminen.

Altistavat tekijät ystäväpiirissä
- Ystävät, joilla on ongelmia.
- Päihdemyönteinen ystäväpiiri.
- Kiusaaminen
- Puutteellinen kriittinen ajattelu.

Yksilön omat altistavat tekijät
- Heikot kognitiiviset taidot.
- Varhainen, pitkäaikainen epäsosiaalinen käyttäytyminen.
- Keskittymisvaikeudet
- Psykiatriset diagnoosit
- Aikaisin alkanut päihteidenkäyttö ja päihdemyönteisyys.
- Aikuisten esikuvien puuttuminen.
- Biologiset ja geneettiset tekijät.

(Klaari, 2016; UNODC & WHO, 2013)

Miten puhua päihteistä?

Ennen keskustelua

Lähtökohdat

Päihteitä on kaikkialla, myös lasten ja nuorten lähiympäristössä: arjessa, perheessä ja ystäväpiirissä, lähiyhteisössä ja mediassa. Siksi on epäeettistä välttää puhumasta päihteistä. Lähtökohdan tulisi olla, että lapset ja nuoret saavat todenmukaista, monipuolista tietoa päihteistä monesta eri paikasta. Kuulemalla saman, kielteisen asenteen alaikäisten päihteiden käyttöä kohtaan, nuoret huomaavat, että kaikki aikuiset ovat samaa mieltä päihteistä. Vaikka laittomat päihteet voivat vaikuttaa jännittävältä ja mielenkiintoiselta keskustelunaiheelta, on tärkeää myös keskustella niistä päihteistä, joita lapset ja nuoret yleisimmin kohtaavat: alkoholista, nikotiinituotteista ja kannabiksesta.

Hyvä päihdekasvatus on hyvää viestintää

Jotta keskustelun saa käyntiin voi selvittää, miltä nuorten arki nykyään näyttää: tietääkö mitä nuorten elämässä tapahtuu, ja minkälaista on olla nuori tänään? Menetelmät, jotka hyödyntävät keskustelemista antaa lapsille ja nuorille mahdollisuuden ilmaista omia mielipiteitään, ja sen on todettu toimivan paremmin kuin se, että aikuinen kertoo ”miten asiat ovat”. Yksi keskustelemisen ajatuksista on se, että lapset saavat verrata omia ajatuksiaan ja asenteitaan aikuisten ja saman ikäisten kanssa.

Avoin dialogi

Keskustelemalla ja kuuntelemalla voimme oppia paljon toisiltamme. Se, että aikuinen näyttää, että yrittää ymmärtää ja kuuntelee lasta ja välittää lapsesta opettaa lapselle, että hän voi hakea apua aikuiselta, kun hän sitä tarvitsee. Pyri pitämään keskustelu asiallisena avoimen ja rauhallisen keskustelun kautta. Yleensä lapset ja nuoret haluavat puhua päihteistä. Hyödynnä tätä, ja näytä, että on ok puhua päihteistä aikuisten kanssa. Suurin osa lapsista ja nuorista arvostaa sitä, että heidän kanssaan keskustellaan päihteistä, vaikkei näyttäisikään sitä suoraan. Keskustelemalla päihteistä lasten ja nuorten kanssa saa myös selville, mitä he tietävät päihteistä ja mitä mieltä he ovat niistä. Suoranaiset faktavirheet voi korjata keskustelussa, kuitenkin niin, että lapsi tai nuori tuntee olevansa tervetullut jatkamaan keskustelua. Voi myös olla antoisaa keskustella muiden aikuisten kanssa – samat asiat koskettavat kaikkia perheitä.

Huomioi eri taustat

Asia, mikä on hyvä huomioida, jos keskustellaan päihteistä muiden kuin omien lasten kanssa, on että ihmisten taustat voivat olla hyvin erilaisia. Esimerkiksi koskien kulttuuria, maailmankatsomusta, omaa asennetta päihteisiin ja mahdollista päihteidenkäyttöä. Joissakin perheissä on perheenjäseniä, joilla esiintyy ongelmallista päihteidenkäyttöä. Siksi on tärkeää keskustella päihteistä tavalla, joka ei loukkaa ihmisiä, joilla on päihdeongelma, tai heidän läheisiään. Ennen kuin keskustelee päihteistä lasten ja nuorten kanssa, voi olla hyvä miettiä eettisiä kysymyksiä liittyen päihteiden ongelmakäyttöön ja päihteiden vuoksi syrjäytymiseen.

Ikä- ja kehitystason huomioiminen

On tärkeää keskustella päihteistä ikä- ja kehitystaso huomioiden. Yksilölliset ja yhteiskunnalliset erot päihteidenkäytössä sopivat paremmin keskusteltavaksi nuorten kanssa, kun taas lapset usein haluavat keskustella miksi päihteitä on olemassa ja mistä ne ovat tulleet.

Lasten kanssa voi puhua kaikesta, kunhan huomioi ikä- ja kehitystason. On tärkeää keskustella päihteistä lasten kanssa aikaisin, niin että lapset oppivat, että päihteistä voi keskustella kotona ja aikuisten kanssa. Alkoholin käyttöä voi esimerkiksi kuvailla siten, että jotkut aikuiset juovat alkoholia, koska pienet määrät voivat saada heidät tuntemaan olonsa hyväksi – mutta jos juo liikaa, voi tulla todella huono olo. Lapsille kannattaa tuoda esiin, että ei ole jännittävää tai hienoa, että käyttää päihteitä. Mitä nuorempia lapset ovat, sitä vähemmän tarvitsee keskustella tietyistä päihteistä ja niiden vaikutuksista.

Lapsilta voi esimerkiksi kysyä, ovatko he nähneet päihteitä jossain omassa arjessaan. Lasten kanssa voi myös keskustella siitä, miten käyttäytyminen voi muuttua, jos käyttää päihteitä. Voi kertoa, että joistakin päihteistä voi kokea positiivisia vaikutuksia, mutta kaikki päihteet aiheuttavat myös negatiivisa vaikutuksia terveydelle ja hyvinvoinnille. Päihteiden käyttö voi tuoda elämään paljon erilaisia tunteita: iloa ja euforiaa, mutta myös häpeää, pelkoa ja pettymyksiä esimerkiksi päihteiden käytön seurauksiin liittyen. Lasta voi mielellään rohkaista miettimään asioita itsenäisesti, esimerkiksi ettei aina tarvitse tehdä niin kuin kaverit tekevät, jos se ei tunnu oikealta.

Haasteena on löytää sopivat rajat, mutta myös antaa vastuuta ja mahdollisuuksia tehdä omia valintoja. Lapsille voi kertoa, etteivät päihteet kuulu lasten tai nuorten elämään. Mitä nuorempia lapset ovat, sitä pelottavampana he yleensä kokevat kuoleman. Keskustelun tarkoituksena ei ole pelotella lasta, vaan antaa tietoa ja toivoa. Voi myös keskustella miten onnen ja ilon voi tavoittaa elämässä ilman päihteitä.

Nuoret tietävät, etteivät päihteet ole hyväksi terveydelle ja hyvinvoinnille, ja on heidän aliarvioimistaan olettaa, etteivät he tietäisi, että päihteillä on paljon negatiivisia vaikutuksia. Nuorten kiinnostusta lähteä keskustelemaan kannattaa herätellä, ja kohdata nuoret siellä missä he ovat. Voi olla hyvä miettiä minkälainen itse oli, kun oli nuori – olisitko itse nuorena ollut kiinnostunut osallistumaan tähän keskusteluun? Näin voi yrittää luoda sellaisen keskustelun ja kohtaamisen, mitä itse olisi toivonut nuorena. Nuorten kanssa kannattaa keskustella päihteistä rehellisesti, realistisesti ja mutkattomasti. Monet nuoret ovat tottuneita kommunikoimaan emojien kautta, mikä voi keskusteltaessa olla avuksi.

Aikuisten voi olla vaikeaa hyväksyä nuorten kiinnostusta päihteitä kohtaan. Joidenkin mielestä päihteet ovat mielenkiintoisia ja jännittäviä, kun taas toisten mielestä päihteet ovat inhottavia ja pelottavia – niin nuorten kuin aikuistenkin mielestä. Kommunikaatio vaikeutuu, jos lähtökohdat keskusteluun ovat hyvin erilaiset. Jos toinen osapuoli pohtii pelkoja ja riskejä sekä negatiivisia vaikutuksia terveyteen, hyvinvointiin ja tulevaisuuteen, kun taas toinen osapuoli pohtii toivottuja ja hoidollisia vaikutuksia sekä haittojen vähentämistä, voi olla haastavaa saada antoisa keskustelu aikaiseksi.

Omat kokemukset

Keskustelussa saa mielellään olla persoonallinen, mutta voi olla hyvä miettiä, haluaako jakaa omia mielipiteitä tai omakohtaisia kokemuksia. Omakohtaisia kokemuksia jakaessa kannattaa miettiä mitä arvoja kertomus pitää sisällään, ja mikä tavoite kokemuksen kertomisella on. Ennen keskustelua voi olla hyvä pohtia omaa päihteidenkäyttöä: mitä vastaan, jos joku kysyy käytänkö minä päihteitä, tai koska olen (jos olen) aloittanut päihteidenkäytön? Lapset ja nuoret haluavat usein tietää mitä mieltä aikuiset ovat päihteistä. Aikuisena on kuitenkin muistettava mitä laissa sanotaan päihteistä ja (alaikäisten) päihteiden käytöstä. Ehkäisevää päihdetyötä voi tehdä, vaikka itse käyttäisi päihteitä. Aikuisen kielteinen asenne alaikäisten päihteiden käyttöön on tärkeämpää kuin se, käyttääkö aikuinen itse päihteitä vai ei. Luottamus nuoren ja aikuisen välillä voi parantua, jos molemmat puolet puhuvat avoimesti ja rehellisesti. Voi myös olla hyvä miettiä mitä itse on nuorena ajatellut päihteistä. Katsomalla asiaa lapsen tai nuoren näkökulmasta voi olla helpompi ymmärtää, jakaa ajatuksia ja tunteita ja keskustella samalla ymmärryksen tasolla.

Ajankohtaisuus

Yhdistä mielellään keskustelu ajankohtaisiin aiheisiin, uutisiin tai poliittisiin kysymyksiin. On hyvä löytää keskustelunaiheita ajankohtaisista aiheista ja aiheista, joita ihmiset yleisesti miettivät. Hyviä paikkoja ottaa päihteet puheeksi ovat tilanteet, joissa näkee päihteitä – esimerkiksi katsoessa TV:tä, lukiessa lehteä, tai jos kohtaa päihtyneen henkilön kaupungilla.

Toistot ovat tärkeät

On tärkeä keskustella lasten ja nuorten kanssa päihteistä useaan otteeseen lapsuuden aikana, jotta voidaan ehkäistä mahdollinen, myöhempi ongelmallinen päihteiden käyttö. Kertaluonteinen tietoisku synnyttää kuulijassa korkeintaan ohimeneviä vaikutuksia (Soikkeli, Salasuo, Puuronen & Piispa, 2011).

Tyypillisiä vastarintaa synnyttäviä puhetapoja

Syyttelyansa: ”Sinä toimit vastuuttomalla ja väärällä tavalla!”
Kieltämisen ansa: ”Et koskekaan tupakkaan!” (huomioi kuitenkin laki)
Asiantuntija-ansa: ”Minä tiedän mikä on sinulle parhaaksi!”
Leimaamisen ansa: ”Sinä juot alkoholia, siis sinusta tulee pian alkoholisti…”
Kysymys-vastaus -ansa: ”Eikö sinustakin asia ole niin, että …”
Ennenaikaisten johtopäätösten ansa: ”Olemme siis yhtä mieltä siitä, että…”
(Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen, 2009)

Keskustelun aikana

Kuuntele aktiivisesti, ja näytä kiinnostusta

Keskustelukumppanin kuunteleminen on tärkeää: keskustelun tulisi olla dialogi, ei monologi. Esimerkiksi tekemällä lyhyt yhteenveto siitä, mitä lapsi tai nuori on sanonut, tai toistamalla muutama sana hänen kertomastaan, voi näyttää, että on kuunnellut mitä hän on kertonut.

Anna kaikille mielipiteille tilaa, mutta ohjaa keskustelua

Ohjaa keskustelua ja siinä käsiteltäviä ja problematisoitavia kysymyksiä ja asioita. On tärkeämpää, että lapsia ja nuoria askarruttavista asioista keskustellaan, kuin että kysymyksiin löydetään tarkka vastaus. Yksittäisistä päihteistä voi keskustella, mutta on myös tärkeää keskustella päihteistä ilmiönä ja yleisellä tasolla. Jos lapset haluavat tietoa tietyistä päihteistä, voi sitä etsiä yhdessä, jos aikaa on. Luotettavaa päihdetietoa löytyy esimerkiksi Päihdelinkistä, https://paihdelinkki.fi/. Eri päihteiden vertaamista keskenään kannattaa välttää – jokainen päihde vaikuttaa eri tavalla niin yksilön kuin yhteiskunnan tasolla, eikä yleensä ole mielekästä verrata päihteitä keskenään. Jos kuitenkin haluaa mielekkään dialogin vertaamalla päihteitä keskenään, on Youth against drugs (YAD):in päihdekasvatuskortit ”Mielikuvani päihteistä” oiva työkalu.

Älä moralisoi ja tuomitse

Keskustele mieluummin positiivisesti ja rakentavasti, kuin kieltävästi ja moralisoivasti. Problematisoi päihteitä ja niiden käyttöä: mitä syitä käyttää päihteitä on olemassa? Mitä toivottuja vaikutuksia voi saada, ja mitä haittoja voi ilmetä? Psyykkisiä, fyysisiä, sosiaalisia? Yksilön ja yhteiskunnan tasolla? Vaikka olisi tietoinen siitä, että nuori käyttää päihteitä, on tärkeää, ettei häntä profiloi tai tuo asiaa julki nuorta loukkaavalla tavalla. Kaikkien tulee tuntea itsensä yhtä arvokkaiksi ja kuulluiksi keskustelussa, riippumatta siitä, käyttääkö päihteitä vai ei.

Ole rehellinen päihteistä

Perehtymällä päihdekasvatusmateriaaliin voi olla helpompi keskustella lapsille ja nuorille olennaisista asioista. Se, että ainoastaan kertoo päihteiden vaarallisuudesta ja riskeistä (esimerkiksi sairaudet ja kuolema) voi aiheuttaa konfliktin lapselle, joka esimerkiksi voi nähdä, että vanhemmat juovat lasin viiniä ruuan kanssa. Siksi on tärkeää antaa realistinen kuva päihteistä: joitakin päihteitä voi käyttää laillisesti ja vastuullisesti, mutta kaikkia päihteitä voi käyttää vastuuttomasti, ja ne voivat aiheuttaa negatiivisia seurauksia terveydelle ja hyvinvoinnille. Voi tuntua erikoiselta puhua haittojen ehkäisystä tai hallinnasta, mutta lapset ja nuoret huomaavat, jos asioita yrittää vältellä.

Yksilön, yhteiskunnan vai globaali näkökulma?

Keskustele, miten ajattelutapa päihteistä voi vaihdella riippuen katsooko asiaa esimerkiksi yksilön, yhteiskunnan, vai globaalista näkökulmasta. Esimerkiksi yksilön maltillinen alkoholinkulutus nostaa totaalikulutusta yhteiskunnan tasolla, ja yksilöllä on eri vastuu ja oikeudet kuin yhteiskunnalla. Voi pohtia, pohjautuuko oma mielipide yksilön näkökulmaan – ”minulla on oikeus tehdä mitä haluan” – kun toisaalta päihteet aiheuttavat inhimillistä kärsimystä ja taloudellista haittaa yhteiskunnan tasolla.

> “Joitakin päihteitä voi käyttää laillisesti ja vastuullisesti, mutta kaikkia päihteitä voi käyttää vastuuttomasti, ja ne voivat aiheuttaa negatiivisia seurauksia terveydelle ja hyvinvoinnille.”

Problematisoi

Kunnioita ja hyväksy lasten tai nuorten mielipiteet ja ajatukset, mutta problematisoi päihteitä. Päihteiden problematisoiminen tarkoittaa sitä, että päihteitä tarkastellaan kriittisesti eri näkökulmista: päihteillä ei ole ainoastaan positiivisia tai negatiivisia vaikutuksia, vaan vaikutukset ovat niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisia yksilö- ja yhteiskuntatasolla. Huomioi kuitenkin kyseenalaistamisen ja problematisoimisen ero. Jos nuorten kanssa keskustelee ainoastaan päihteiden ongelmakäytöstä ja riippuvuudesta, syrjäytymisestä ja kuolemanriskistä liittyen päihteisiin, voi luoda konfliktin nuorille, jotka ovat esimerkiksi nähneet, että kaverit käyttävät kannabista, eikä heille ole tapahtunut mitään pahaa. Siksi on tärkeää problematisoida myös päihteiden toivottuja vaikutuksia.

Kysy avoimia kysymyksiä

Kysy avoimia kysymyksiä, jotka auttavat keskustelun jatkuvuutta, ja vältä suljettuja kysymyksiä, kuten kyllä tai ei -kysymyksiä. Vinkkejä avoimiin kysymyksiin: Motivoi! Selitä? Miten asian voisi nähdä toisesta näkökulmasta? Mitä asia voi tarkoittaa toiselle? Miltä asia näyttää yksilön/yhteiskunnan näkökulmasta? Mitä fyysisiä/psyykkisiä/sosiaalisia vaikutuksia päihteiden käyttö aiheuttaa?

Miten puhun päihteistä?

Vältä normalisoimasta päihteidenkäyttöä ja välittämästä asenteita, jotka romantisoivat päihteitä tai niiden käyttöä. Esimerkiksi sanomalla että ”ei kannata aloittaa alkoholin käyttöä, ennen kuin täyttää 18 vuotta” kertoo samalla, että kaikki alkavat käyttää alkoholia, viimeistään kun täyttää 18 vuotta. Sekään ei pidä paikkaansa, että ”suurin osa nuorista käyttää laittomia päihteitä kuten kannabista nykyään”. Esimerkiksi vuonna 2019 noin 8,9 prosenttia vuosiluokkien 8-9 oppilaista, 14 prosenttia lukion opiskelijoista ja noin 19,7 prosenttia ammattikoulun opiskelijoista oli kokeillut laittomia päihteitä vähintään kerran (Kouluterveyskysely, 2019). Vaikka luvut voivat tuntua suurilta, ovat ne kuitenkin selvässä vähemmistössä. Vältä myös kertomasta että ”kun juotte alkoholia, voitte varoa/miettiä/…” – samalla viestii, että kaikki juovat alkoholia, mikä luo joukkoharhaa. Jos haluaa antaa neuvoja, voi sanoa että ”ne, jotka juovat alkoholia, voivat ajatella…”. Eri sanavalinoilla voi viestiä, että raittius on normi, sen sijaan että vahvistaa käsitystä siitä, että ”kaikki käyttävät päihteitä”. Myös ”päihteistä pidättäytyminen” antaa vaikutelman siitä, että tekee uhrauksen, kun ei käytä päihteitä. Puhu mieluummin raittiudesta aktiivisena ja tietoisena valintana – jokainen tekee, niin kuin parhaaksi kokee. Vältä puhumasta kielloista ja säännöistä, niiden sijaan voi puhua oikeuksista – kaikilla on oikeus savuttomaan ympäristöön, ja lapsilla ja nuorilla on oikeus tulla suojelluksi päihteiden haittavaikutuksilta. Voi viestiä, että tietää, että jotkut lapset ja nuoret käyttävät päihteitä, mutta ei tule olettaa, että kaikki käyttävät. On hyvä tutustua oman alueen tilastoihin nuorten päihteidenkäyttöön liittyen, esimerkiksi kouluterveyskyselyn tulosten avulla.

Vaikeiden kysymysten ja tilanteiden käsitteleminen

On tärkeää hyväksyä, että kaikilla saa olla oma mielipide. Provosoiva käytös kuuluu usein nuoruuteen, eikä provosoivaan käytökseen tarvitse reagoida erityisen paljoa. Keskustelussa tärkeintä on tulla kuulluksi ja nähdyksi, riippumatta käytöksestä. Nuorilla voi joskus olla vaikeita tai monimutkaisia kysymyksiä, joihin ei pysty vastaamaan heti. Paras vastaus kysymyksiin, joihin ei osaa vastata, on rehellinen: en tiedä, mutta selvitän, ja palaan asiaan. Toinen vaihtoehto on yhdessä pohtia, problematisoida ja tarkastella asiaa eri näkökulmista. Keskustelussa voi myös tulla mielipiteitä, joista ei itse pidä. Silloin on hyväksyttävä se, että asioista saa olla eri mieltä. Jos huomaat, että keskustelu alkaa ärsyttämään, voi todeta, että ”nyt minua vähän ärsyttää tämä, koska… Mutta se ei johdu sinusta/teistä, vaan…”. Älä tuomitse keskusteluun osallistujia, vaan kannusta kaikkia asialliseen keskusteluun, jossa jokainen saa sanoa mielipiteensä.

Keskustelun jälkeen

Seuranta ja arviointi

Kysy mielellään keskustelun jälkeen, jos jokin asia jäi vielä mietityttämään lasta tai nuorta. Keskustelun vaikutus käyttäytymiseen ei välttämättä näy heti. Muutos yksilön käytöksessä voi vaatia koko asenneilmapiirin ja sosiaalisten normien muutosta yhteiskunnassa, mikä alleviivaa päihteistä ja niihin liittyvistä arvoista ja asenteista keskustelemisen tärkeyttä.

Kaikkea ei tarvitse tietää

Päihteistä ei tarvitse tietää kaikkea, että niistä voi keskustella. Tärkeintä on se, miten suhtautuu keskusteluun – kunnioituksella, dialogilla, kuuntelemalla ja parhaansa tekemällä pääsee pitkälle.

“Kunnioita ja hyväksy lasten tai nuorten mielipiteet ja ajatukset, mutta problematisoi päihteitä

Vinkkejä aiheista, joista nuorten kanssa voi keskustella

Mihin tarpeeseen päihdettä käytetään? Mitkä ovat toivotut vaikutukset?
Voiko samaan lopputulokseen päästä jollain muulla keinolla?
Mitä riskejä käyttöön liittyy? Voiko riskeihin vaikuttaa?
Mitä on ongelmallistunut päihteidenkäyttö? Milloin on syytä huolestua?
Mistä tunnistaa luotettavan päihdetiedon? Mistä sen löytää?
Mistä saa apua, jos ei pärjää yksin päihdeasioiden kanssa?
(Karinen, 2018)

Huoli jonkun päihdekäytöstä

Jos on huolissaan lapsesta tai nuoresta, on tärkeää ottaa huoli tosissaan. Merkkejä, joita voi tarkkailla on esimerkiksi, jos lapsi vetäytyy muiden seurasta, hänellä on vaikeaa luottaa toisiin, käytös muuttuu negatiivisella tavalla tai jos vahingoittaa itseään tai muita. Osa käytöksen muutoksista kuuluu ikä- ja kehitysvaiheeseen, ja siksi voi olla vaikeaa arvioida, kuinka lapsi voi. Yleisesti ottaen voi kuitenkin aina suositella ottamaan huolen puheeksi, jos tuntuu siltä, ettei lapsella tai nuorella ole kaikki hyvin. On aina parempi ottaa huoli puheeksi turhaan, kun ei ollenkaan (Pelastakaa lapset, 2016).

Kun keskustelee lapsen tai nuoren kanssa, on tärkeää viestiä, että on tukena, jos lapsi haluaa puhua, ja antaa lapsen puhua omaan tahtiin. On hyvä kysyä avoimia kysymyksiä, ja normalisoida lapsen tai nuoren ajatukset, ja kertoa että on ok tuntea ja reagoida eri tavoilla. Osa tapauksista voivat vaikuttaa myös omaan hyvinvointiin. Jos kokee, että lapsen tai nuoren tilanne vaikuttaa negatiivisesti omaan hyvinvointiin, on tärkeää hakea apua myös itselleen (Pelastakaa lapset, 2016).

Joskus lasten ja nuorten käyttäytymisongelmat voivat johtua perhetilanteesta. Mielenterveys- tai päihdeongelmat perheessä eivät aina näy ulospäin. Kun ammattilainen ottaa perheen haasteet puheeksi rakentavalla tavalla ja alkaa miettimään ratkaisuja ongelmiin, moni vanhempi tuntee helpotusta ja löytää motivaation käyttääkseen vanhempaintaitojaan, ymmärtääkseen lapsen kokemusta ja tilannetta, ja hakemaan ja vastaanottamaan apua.

Jos itse vanhempana kokee ongelmallista päihteiden käyttöä, löytyy paljon tukipalveluja joita voi käyttää. Osa niistä löytyy seuraavalla sivulla.

Tukea ja apua vanhemmille: Miten huolehdin lapsistani? Käsikirja vanhemmille, joita oma päihteidenkäyttö askarruttaa. https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/miten-huolehdin-lapsistani-opaskirja.pdf

“Ota aina huoli lapsesta tai nuoresta tosissaan. On parempi ottaa huoli puheeksi turhaan, kuin ei ollenkaan.”

Ota yhteyttä näihin jos olet huolestunut:

- **Nuorisoasema Klaara -** Tarjoaa 13–24-vuotiaille mielenterveys-, päihde- ja elämänhallinnan ongelmien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon keskittyviä palveluja.
- **Pohjanmaan Kriisikeskus Valo -** Tarjoaa keskusteluapua, kun olet kohdannut kriisin tai haluat tukea vaikeaan elämäntilanteeseen.
- **Horisontti -** Tarjoaa kiireettömiä mielenterveyden avopalveluita vaasalaisille sekä apua päihde- ja riippuvuusongelmiin 25 vuotta täyttäneille ja sitä vanhemmille vaasalaisille sekä sopimuskuntien asukkaille.
- **AA - Nimettömät Alkoholistit -** Ryhmätoimintaa henkilöille, jotka haluavat lopettaa alkoholin juomisen.
- **Al-Anon -** Ryhmätoimintaa jonka tarkoitus on auttaa tarjoamalla vertaistukea alkoholiongelmaisten läheisille.
- **NA - Nimettömät Narkomaanit -** Yhteisö tai yhdistys henkilöille, jotka haluavat lopettaa huumeiden käytön.
- **Mannerheimin lastensuojeluliitto -** Lasten ja nuorten puhelimeen voivat lapset ja nuoret soittaa maksutta koko maassa joka päivä. Vanhempainpuhelimessa voit puhua mistä tahansa vanhemmuuteen liittyvästä asiasta.
- **Nuorisoasema Fiilis, Pietarsaari -** Tarjoaa keskusteluapua ja neuvontaa 12–29-vuotiaille nuorille.
- **K5 - Psykososiaalinen Yksikkö -** Tarjoaa palveluita psykososiaalisista terveysongelmista kärsiville lapsille, nuorille ja aikuisille.
- **Riippuvuushoitoklinika, Pietarsaari -** Avohoitoyksikkö heille, joilla on päihde-, peli-, netti- tai muita riippuvuuksia. Palvelua tarjotaan myös omaisille ja läheisille.
- **Päihdeneuvonta (Ehyt ry) -** Soita maksuttomaan numeroon 0800 90045, saat apua päihdetyön ammattilaisilta ympäri vuorokauden, vuoden jokaisena päivänä.

Lähteet

Hattie, J. A. C. (2008). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement.* London New York: Routledge

Karinen, P. (2018). *Kättä pidempää päihdekasvatukseen*. Luentomateriaali, koulutus Vaasassa 5.11.2018. Youth Against Drugs (YAD)

Klaari (2016). *Handbok till rusmedelsarbete i Helsingfors skolor.* Helsinki: Helsingin kaupunki

Lee, J., Talić, S., & Košir, M. (2012). *Guidelines and Recommendations for School-based Prevention*. Institute for research and development, Utrip, Ljubljana, Slovenia.

Nuortenmielenterveystalo, (n.d.) *Häriöt ja ongelmat, päihdeongelmat*. Haettu 2020-11-5 osoitteesta https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx

Pelastakaa lapset (2016). *Första hjälpen när du är orolig för ett barn*. Tukholma: Pelastakaa lapset. Haettu osoitteesta https://www.raddabarnen.se/globalassets/dokument/rad--kunskap/handbocker/forsta_hjalpen_vid-_oro_for_ett_barn_radda_barnen.pdf

Pylkkänen, S., Viitanen, R., & Vuohelainen, E. (2009). *Mitä on nuorisoalan ehkäisevä päihdetyö. Laadukkaan päihdekasvatuksen tukimateriaali.* Preventiimi–nuorisoalan ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskus.

Soikkeli, M., Salasuo, M., Puuronen, A., & Piispa, M. (2011). *Se toimii sittenkin. Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää*. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura.

THL, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2020). *Kouluterveyskysely 2017 ja 2019*. Helsinki: THL.

Thorsen, T., & Andersson, T. (2000). *Upplysning och undervisning – begränsar det alkohol- och narkotikaproblemen?*. Tukholma: Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN).

UNODC & WHO (2013). *International standards on drug use prevention*. Haettu osoitteesta http://www.unodc.org/unodc/en/prevention/prevention-standards.html

“Ehkäisevää päihdetyötä voi tehdä, vaikka itse käyttäisi päihteitä. Aikuisen kielteinen asenne alaikäisten päihteiden käyttöön on tärkeämpää kuin se, käyttääkö aikuinen itse päihteitä vai ei.”